

CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2022年11月15日15時19分～15時38分



ゲーム依存症治療の専門家、海野先生が語るゲーム依存とその対策

―鈴木先生、こんにちは。よろしくお願ひします。

(鈴木) こんにちは。よろしくお願ひします。

―そして、本日はもう一人ゲストがいらっしゃいます。自己紹介をお願いします。

(海野先生) はい。三光病院から参りました海野と申します。よろしくお願ひします。

―海野順先生は牟礼にある三光病院の院長でいらっしゃいますね。順番の順と書いて「しゅん」とお読みするんですね。

(海野先生) はい、そうなんです。だいたい名刺交換したら最初はそのネタから…

―やっぱり気になりますね。誤植かなって最初思いました。

―そうそう。ということでお迎えました。鈴木先生と海野先生との繋がりは？

(鈴木) ネット依存症の啓発活動で県教委と一緒に「ネットパトロールびっぴ隊」のリーフレットを作りましたよね？

(海野先生) そうですね、それが最初に一緒にさせていただいた仕事でした。

(鈴木) 後は、教材作りやDVDを作ったりしましたね。十五分程度ですが。

(海野先生) 恥ずかしかったです。

―恥ずかしかった？ご出演されているんですか？お一人が。

(海野先生) そうなんです。書くのはいいんですが、映像で撮られるのがかなり苦手で。

(鈴木) 映像でどアップにされたり、カット前の三秒間「ニコ」してとか。

―それはちょっと非日常ですね。それ以来のお付き合いなんですね。

(鈴木) そうですね。先生は精神科の中でもアルコール依存などの依存症を専門とされていて、その流れで五年前の二〇一七年から、香川県では初めてネット依存症の専門治療外来も開始されたんですね。毎週土曜日に子ども対象としたプログラムとか保護者を対象とした家族教室も行っていらっしやいます。行政と共同でネット依存症予防の取組をされたり、数多く講演されるなど幅広く啓蒙活動されています。

(海野先生) 우리는依存症の治療拠点機関でして、アルコール、薬物、ギャンブルの三依存に加えて、ゲーム依存の治療をしています。治療にあたって、様々な先生方と連携するんですが、例えばアルコールなら肝臓内科や救急の先生など、依存対象によって連携先が違うんですね。ゲームの外来を始めるようになってからは、小児科の先生と連携をとることが多いですね。

—海野先生は、プライベートでは一児のパパなんだそうですね。

(海野先生) そうなんです。娘が一人おりました。この間、五歳になったばかりです。

—そうになると、スマホなどの付き合い方が今後家庭でも問題になりますね。

(海野先生) そうですね。もう二歳ぐらいから僕は心配してますけどね。二歳ぐらいから「ユーチューブ、ユーチューブ」言ってます。親の行動を小さい子って真似しますよね。お母さんの料理の真似しておままごとするように、携帯電話を触って話す真似をしたり、動画を観るのにタッチするような動作をしたり。

この間の日曜日に僕が遅くまで寝ていたら、娘が僕の上に登ってくるんですね。休みだから早く遊んでほしいのかなと思って、眠たいなと思いつながら目を開いたら、僕のスマホを持って僕の顔を映してFace IDで開けようとしていたんです。

(一同) えー！

(海野先生) それを見て一気に怖くなって、目がぱっと覚めました。

—頭がいいけど、やっぱりちょっと怖いですね。

—ちゃんと見てるんですね。今の子どもは生まれた時から当たり前のようにありますもんね。順応の速度が想像を絶する感じがします。

(鈴木) デジタルネイティブですよ。

―先生はゲーム依存治療が専門でいらっしゃるんですが、患者さんは何人くらいいらっしゃるんですか？

（海野先生） 当院は依存症外来を毎日やっていますが、子ども達を対象にしたゲーム依存外来は週に一回だけです。初診予約の問い合わせは多いのですが、毎週新たに一人しか見れないんです。今までとても苦労なさってきて、いろんなところに相談して、ご家庭でいろいろ試したり大変だった何年分もの思いを初診の時に話しされますから。うちは九時に来ていただいて、六ペーシもある予診表を書いてもらうんです。その上で心理士さんが三十分ほど予診をとります。それから診察に入っていたいて、三十分から六十分かけて初診になるんですよ。そうすると一日一人が限界かなと思います。年間の初診患者さんは五十人ぐらいですよ。

―ゲーム依存になっている状態というのは、どんな状態のことを言うわけですか。

（海野先生） 「ゲーム好きの子」と「ゲーム依存の子」の境目ってどこかというご質問よく受けるんですよ。我々が使ってる依存症という診断名、正式にはゲーム障害と言います。それと、一般社会でいう依存という言葉と若干ズレがあるようです。依存症というのは、自分でコントロールが効かなくなる状態で、「こんなにたくさんゲームしたら、成績落ちるからやめてほしい」という親の許容範囲を超えてやってるから依存症というわけではないですね。

自分でコントロールできないってことは、ゲームをやることにすごくメリットが大きいわけなんです。単に楽しいからやっているだけの子よりも、むしろ日常生活ですごく困りごとを抱えていて、ゲームによって救われてる、バランスを取る役割になっているのがゲームなんですね。だから、そのゲームを減らすと生活のバランスが崩れてしまうので減らせない。長時間使用してるから安定できて、それがないと支えられるものがなくなる。それが依存症だと思えます。

―今、ネット依存は、低年齢化しているんですか？

（海野先生） 依存症全体で考えるとゲーム依存が登場する前は、依存症はほとんど成人の病気でした。我々はゲーム以外もたくさんさんの依存症を見ますが、十代のアルコールや薬物依存の人は例外的です。子ども時代は何かを支えられながら、いろいろ経験して生活するので、一つのものにこれだけのめり込める対象物が今までなかったと思うんです。ゲームが登場して、子ども達でもアクセスしやすくて、やり始めは楽しいものだし、別に悪いものでは決まないので、習慣化することに全然罪悪感ないわけです。つまり、簡単に依存症化していきやすいものが登場してきたということで、依存症を見る我々にとっても初めての経験です。

だからこそ連携がすごく大事です。新しい社会問題ですよ。もともとゲーム依存症専門家なんていないわけです。だから僕らのような成人の依存症の治療経験がある者と小児科や児童精神科の先生、もっと広く言つと、子育ての専門家の先生方と一緒にやりながらしか多分取り組み

ない問題だと思っんですね。

— 深刻な症状のある方ってどういう依存になってしまっわけですか？

(海野先生) まさに依存している最中は自分でも状況をうまく言葉で言い表せない。家庭内の衝突が大きかったり、すれ違いが増えたりします。うちのプログラムをうけつつ、依存症にまつわる知識が増えてある程度回復すると、一番ひどかった時期の事を振り返って「あの時はゲーム楽しいと思ってやったけど、実は全然楽しいわけじゃなくて、そうするしかなかった」「夜中に動画見てて、ふと涙が出てきてた」など後からお話してくださいることがありますね。

— その時は依存していることに気づけないうつのも怖さがありますね。

(海野先生) まさにゲームに支えられてる最中なので、それを自分の中で「どうにか減らしていくべきもの」って扱いをすると自分の支えを失うわけですから。次の支えができて初めて、過去の没頭している状態を自分で整理して表現できるようになるんだと思います。

— 日常生活で人間関係など、いろいろな理由で生きづらさを抱えている人が心の拠り所としてネットやゲームを使っているのに、それを奪ってしまうともっと辛くなるかもしれない。

(海野先生) それは悲劇だと思います。たくさんゲームをしているのは悪いことだと思っていてる支援者はいないと思っんですね。その辺がちょっと世間とのずれもあるのかもしれない。ゲームにそれだけ支えられないといけない状況だというSOSのサインが、ゲームの長時間利用だったりします。そこを頑張っつて、辛抱して減らしてもらおうのではなくて、その必要性とか義務的、強迫的な感覚を低減させていくためにアプローチを考えるわけなんです。

— なるほど。ただ、家族や周りの人はそういう考えに至らないうつに言っつてしまいがちです。みんなで依存症を克服していくよう支えるのは割と大変な作業になりますよね。

(海野先生) そうなんですよ。子どもだつて、子どもだからこそかもしれないませんが、自分の困り事をそう簡単に大人に相談できないですよね。学校で嫌なことがあつたことを、その日帰つて開口一番に言う子どもはあまりいないと思っんですね。自分の中で抱えて抱えて、親の雰囲気見ながらタイミング見て、話すことができることがあるかもしれませんけど。

依存症は一人癒しの手段なんです。アルコール依存の方がお酒飲んで自分を癒すように、たまたま出会つた楽しいゲームがそんな役割になつてきています。そういう癒しの役割の頻度がどんどん増えて依存症化していく。楽しいからやるというよりも、不快な、嫌な気持ちが消されるからやる。そういう意味合いが濃くなつていつている状態ですよね。

「ただゲームが娯楽という観点があるので、親は「いつまでやってるの!」っていついきついで一言を言ってしまったり、そうすると、どんどん溝ができていついてしましますよね。」

(海野先生) そうなりますよね

「どうやってたらゲーム、ネットと上手に付き合っていくことができるんですか?」

(海野先生) ネット・ゲームが楽しむために、自分にプラスの効果をもたらすためにやっているのならいいんだと思いますよ。心配な一つのサインは、嫌なことがあった時にやりたくなるっていうことです。

「なるほど。それは支えにしすぎているっていう状況なんですかね?」

(海野先生) もちろん嫌なことがあったときに自分の好きなことをやるという解消方法は誰でもやることですが、それでどんどん増えていくのは支援が必要ってことです。

「周りはどうしたらいいんでしょうか?」

(海野先生) 一つは、不快な状態を支える方法がゲームだけでなく、他にもたくさんあるはずなので、依存症状態にならないようにするためには、そういう癒しの手段をたくさん持つ。自分に変なことが起こった時の解決方法をたくさん持っているほど強いわけです。一つの方法ばかりに偏っていかないようにというのは、予防的な考えじゃないかなと思います。つまり、ライフスキルをたくさん持つていくということです。

「スポーツや人と話すこと、本を読むことなどいろいろな手段で自分の苦しみや悩みとうまく折り合いをつけていけるよう、周りの大人たちがサポートすることが大事なんですね。」

(海野先生) そうだと思います。実際、それは予防にもなるし、いろいろなスキルを身につけていくことが回復に向かう大事なプロセスになるんだと思います。

「そうですね。一人では難しいことなので、家族みんなが回復に関わることになるんですね。先生のところには家族が行ったりするんですか?」

(海野先生) そうです。ゲーム依存症状態になっている子だけを治療対象としてやったのでは効果は乏しいと考えています。ご家族にもゲームをたくさんやっているのがどういう意



トリスルPを受講した方
を対象にフォローアップ
交流会も同時開催！

三木町×香川大学「健やかあすなろプロジェクト」& NPO法人ペアレントメンターかがわ

ペアメン CAFE IN 三木町



12月18日(日)
14:00～16:00
三木町役場会議棟2階
(三木町大字氷上310番地)



発達が気になるお子さん、不登校のお子さんを持つ保護者、
パートナーとコミュニケーションがうまくとれず悩んでいる方、
ペアレントメンターや参加者と一緒に話しませんか

～お問合せ・申し込み～
NPO法人親の育ちサポートかがわ
電話：087-891-2465(鈴木)
平日9時から16時
HPからのお申し込みはこちら→



ペアレントメンターとは...
発達障害児の家族支援を行う
研修を受けた先輩保護者。
信頼のおける相談相手として
活動しています。

(鈴木) はい。発達に気になる子や不登校のお子さんを育てる保護者の相談会と交流会、ペアメンカフェを三木町で開催します。十二月十八日(日)午後二時から、三木町役場で行います。無料の託児もありますので、是非ご参加ください。お申し込みは、NPO 法人親の育ちサポートかがわのホームページ、セミナー案内からお願いします。

「このような考え方は初めてなので、非常に今日は勉強になりました。うちも子どもがいますけれど、ゲームとの向き合い方のヒントを頂いたように思います。ありがとうございます。最後に鈴木先生から今後の予定をお知らせください。」

味や機能があるのかを知ってほしいのです。自分の家庭で目の前で長時間ゲームをしている、あるいは課金をすごいしている子を冷静に見守るなんて当然難しいわけです。でも一番思うのは、たかがゲームで、楽しいはずのゲームで家庭の中で衝突が勃発していて、誰も得しないし、そんなことで家庭を壊されてほしくないわけなんですよね。
遠ざけたいのは過度なゲーム使用であって、敵をそこに見据えてご家族で協力しながらやっていくっていうのは他の依存症もそうなんです。お酒飲んでいるお父さんが悪いのではなくて、アルコールが人を変化させてしまう物質で、お酒を飲まないお父さんは素敵なお父さんなんだから、お父さんを仲間にして一緒にお酒と戦っていかうという考え方が、アルコール依存症の治療です。それを応用してゲーム依存症の治療にも当てはめてやってるんですよ。